



Утверждаю
 Директор МБОУ "Кодинская СОШ"
 Попова Е. В.
 29 февраля 2024 № 21-ОД

Примерное 10-дневное меню (возраст 07-11 и 12-18 лет) обучающихся МБОУ "Кодинская СОШ" и филиала МКОУ "Мудьюжская ООШ"

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ДЕНЬ 1													
	завтрак													
168	Каша гречневая на молоке с маслом	200,00	6,20	9,90	32,79	203,00	12,20	98,09	147,09	3,32	0,20	0,00	20,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0	0
тгк	Чай с сахаром	200-15	0,00	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	555,00	9,40	10,04	47,31	280,04	34,70	98,09	147,09	7,32	0,20	0,00	20,00	0,00
	Обед													
54-8с	Суп картофельный с бобовыми(горох) на мясном бульоне	200	66,8	46	81,4	1331,4	270	290	804	14,76	1,46	47,6	972	
309	Макаронные изделия отварные	180	7,36	9,04	52,9	336,9	9,72	24,24	74,34	2,22	0,12	0	42	0
ПФ	Котлета мясная	90	11,84	4,81	9,04	126,9	84,3	19,3	172,4	2,23	0,08	0,7	0,023	0,8
пр	хлеб пш	40	3,04	0,32	20,06	95,28	11,6	19,2	73,6	0,88	0,104	0,8	0	0
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0	0
	ИТОГО	725	89,04	60,17	177,4	1947,28	381,62	352,74	1124,34	22,09	1,764	49,1	1014,023	0,8
	полдник													
54-3	макаронны отвар с сыром	180	10,53	9,6	38,13	280,8	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28	0
пр	чай с сахаром	200-15	0	0	14	59,86	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0,1	0	0
тк	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0	0
	ИТОГО	435	13,73	9,74	52,65	360,9	28,23	32,56	57,8	4,34	0,08	0,1	28	0
	ЛАНЧ													
54-8с	Суп картофельный с бобовыми(горох) на мясном бульоне	200	66,8	46	81,4	1331,4	270	290	804	14,76	1,46	47,6	972	

	завтрак														
54-13к	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	8,2	10,8	38,5	283,5	134	39	205	2,2	0,14	53,17	0,55		
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0	0	0
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0	0	0
	ИТОГО	455	11,4	10,94	53,02	360,54	156,5	39	205	6,2	0,14	53,17	0,55	0	
	ОБЕД														
58	Суп "Свекольник" на мясном бульоне	200	1,6	4	11,28	87,8	2,93			1,06	0,06	7,02			
234	Котлета рыбная	90	28,4	5,13	10,55	146,67	53,88	26,13	170,63	0,75	0,09	0,44	12,13	0,63	
694	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,54	137,25	44,38	33,3	103,92	1,2	0,17	21,8	30,6	1,58	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0	0	0
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0	0	0
	ИТОГО	725	36,9	15,07	60,89	448,76	123,69	59,43	274,55	7,01	0,32	29,26	42,73	2,21	
	ПОЛДНИК														
38	салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0		
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0	0	0
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0	0	0
	ИТОГО	355	4,28	0,32	23,14	117,44	46,78	30,75	44	5,08	0,05	6,25	0	0	
	ЛАНЧ														
58	Суп "Свекольник" на мясном бульоне	200	1,6	4	11,28	87,8	2,93			1,06	0,06	7,02			
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0	0	0
тк	Чай с сахаром	200-15	0,00	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	455	13,36	4,78	72,08	399,72	118,99	61,5	88	15,22	0,16	19,52	0	0	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		65,94	31,11	209,13	1326,46	445,96	190,68	611,55	33,51	0,67	108,2	43,28	2,21	
	День 4														
	завтрак														
390	Каша манная на молоке с маслом	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72		
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0	0	0
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0	0	0
	ИТОГО	455	9,44	6,24	34,22	235,68	214,67	23,52	156,05	4,3	0,08	1,09	36,72	0	
	Обед														
54-1с	Суп "Щи" из свежей капусты на мясном бульоне	200	46,2	60,6	57	960,6	372	130	310	4,78	0,22	104,6	1082		
171	Греча рассыпная	180	8,1	8,26	39,07	263,52	128,69	45,84	180	3,99	0,36	0	0,05	5,58	

	завтрак													
54-16к	Каша "Дружба" на молоке с маслом	200	5	6,9	23,9	178	115	27	123	0,5	0,07	0,53	33,25	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	455	8,2	7,04	38,42	255,04	137,5	27	123	4,5	0,07	0,53	33,25	0
	Обед													
58	Суп "Свекольник" на мясном бульоне	200	1,6	4	11,28	87,8	2,93			1,06	0,06	7,02		
234	Котлета рыбная	90	28,4	5,13	10,55	146,67	53,88	26,13	170,63	0,75	0,09	0,44	12,13	0,63
694	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,54	150,7	44,38	33,3	103,92	1,21	0,17	21,8	30,60	1,60
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	725	36,9	15,07	60,89	462,21	123,69	59,43	274,55	7,02	0,32	29,26	42,73	2,23
	полдник													
225	пудинг манный с повидлом	200-30	26,25	20,13	44,8	479,33	210,58	36,69	303,1	1,75	0,09	0	0,16	0,97
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	485	29,45	20,27	59,32	556,37	233,08	36,69	303,1	5,75	0,09	0	0,16	0,97
	ЛАНЧ													
58	Суп "Свекольник" на мясном бульоне	200	1,6	4	11,28	87,8	2,93			1,06	0,06	7,02		
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	455	4,8	4,14	25,8	164,84	25,43	0	0	5,06	0,06	7,02	0	0
	итого за 7 день		79,35	46,52	184,43	1438,46	519,7	123,12	700,65	22,33	0,54	36,81	76,14	3,2
	8 день													
	завтрак													
54-9к	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	8,6	12,8	34,2	285,8	138	63	232	1,9	0,21	0,52	52,40	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	455	11,8	12,94	48,72	362,84	160,5	63	232	5,9	0,21	0,52	52,4	0
	ОБЕД													
21	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	200	22,93	6,4639,38	19,69	245,66	39,4	68,1	93,76	2,44	0	0,3	33,00	
288	Фрикадельки мясные с соусом	100-50	11,68	13,08	15,28	225	14,29	28,72	132,64	1,19	0,07	1,06	53,23	

234	Рис отварной	200	5,09	7,25	61,34	292,2	83,64	36,67	83,57	1,1	0,05	0	0,08	0,86
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
гтк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	790	42,9	20,47	110,83	839,9	159,83	133,49	309,97	8,73	0,12	1,36	86,31	0,86
	ЛАНЧ													
469	запеканка творожная со сгущенным молоком	200	37,07	24	43,2	372,8	301,87	65,23	459,88	1,33	0,1	0,99	0,39	
гтк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	400	37,07	24	57,2	429,6	307,87	65,23	459,88	3,33	0,1	0,99	0,39	0
	второй полдник													
21	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	200	22,93	6,4639,38	19,69	245,66	39,4	68,1	93,76	2,44	0	0,3	33,00	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
гтк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	440	26,13	0,14	34,21	322,7	61,9	68,1	93,76	6,44	0	0,3	33	0
	ИТОГО за 8 день		117,9	57,55	250,96	1955,04	690,1	329,82	1095,61	24,4	0,43	3,17	172,1	0,86
	9 день													
	завтрак													
54-21к	Каша рисовая на молоке с маслом	200	5,2	6,5	28,4	193,7	130	28	134	0,4	0,05	0,61	31,30	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
гтк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	440	8,4	6,64	42,92	270,74	152,5	28	134	4,4	0,05	0,61	31,3	0
	ОБЕД													
21	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне со сметаной	200	9,17	2,7	15,75	98,26	15,76	27,24	37,5	0,98	0	0,12	13,30	
54-3г	Макаронные изделия отварные	180	7,36	9,04	52,9	336,9	9,72	24,24	74,34	2,22	0,12	0	42,00	0,00
пф	Котлета мясная	90	11,84	4,81	9,04	126,9	84,3	19,3	172,4	2,23	0,08	0,7	0,02	0,80
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
гтк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	725	31,57	16,69	92,21	639,1	132,28	70,78	284,24	9,43	0,2	0,82	55,323	0,8
	полдник													
54-5	салат овощной (по сезону)	100	0,9	5,13	3,13	62,38	27,5	16,25	51,56	0,75	0,03	19,13	107,29	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
гтк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00

	ИТОГО	355	4,1	5,27	17,65	139,42	50	16,25	51,56	4,75	0,03	19,13	107,29	0
	ЛАНЧ													
21	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне со сметаной	200	9,17	2,7	15,75	98,26	15,76	27,24	37,5	0,98	0	0,12	13,30	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	455	12,37	2,84	30,27	175,3	38,26	27,24	37,5	4,98	0	0,12	13,3	0
	ИТОГО за 9 день		56,44	31,44	183,05	1224,56	373,04	142,27	507,3	23,56	0,28	20,68	207,213	0,8
	10 дней													
	завтрак													
54-6к	каша пшенная на молоке с маслом	200	8,3	11,7	37,5	288	126	49	185	1,3	0,18	0,54	53,80	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	415	11,5	11,84	52,02	365,04	148,5	49	185	5,3	0,18	0,54	53,8	0
	ОБЕД													
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	51,6	27,8	185	1196	138	208	546	8,64	0,86	68,8	976,00	
171	Греча рассыпная	180	8,1	8,26	39,07	263,52	128,69	45,84	180	3,99	0,36	0	0,05	5,58
286	Тефтели мясные с красным соусом	100-60	9,9	10,9	13,01	190	48,78	24	118,56	1,07	0,07	0,89	43,33	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	755	72,8	47,1	251,6	1726,56	337,97	277,84	844,56	17,7	1,29	69,69	1019,38	5,58
	полдник													
225	пудинг манный с повидлом	200-30	26,25	20,13	44,8	479,33	210,58	36,69	303,1	1,75	0,09	0	0,16	0,97
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	445	26,25	20,13	58,8	536,13	216,58	36,69	303,1	3,75	0,09	0	0,16	0,97
	ЛАНЧ													
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	51,6	27,8	185	1196	138	208	546	8,64	0,86	68,8	976,00	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	455	54,8	27,94	199,52	1273,04	160,5	208	546	12,64	0,86	68,8	976	0
	итого за 10 день		165,35	107,01	561,94	3900,77	863,55	571,53	1878,66	39,39	2,42	139,03	2049,34	6,55